

Aérobic latino : une séance de fitness bien rythmée en vidéo



Sport et Regime.com a testé la semaine dernière une séance de fitness. Pour débiter cette séance, nous avons repris en guise d'échauffement la vidéo de la semaine dernière puis nous avons encore opté pour une vidéo de Stéphanie Dermaux (quand on aime on ne compte pas). Le principe reste le même que la **semaine dernière**. La vidéo est projetée sur un grand écran et nous jouons aux élèves. Pour cette vidéo c'est de l'**aérobic latino**.

Une vidéo aérobic latino bien cadencée

Une vidéo toujours aussi bien réalisée avec une animatrice dynamique qui sait construire de façon progressive cette séance .Mais la difficulté du jour c'est la rapidité et le rythme. Effectivement cette séance d'aérobic latino est très dynamique, il faut réellement resté concentré pour pouvoir suivre l'enchaînement des pas.

[jwplayer mediaid= »12617"]

Calories et perte de poids

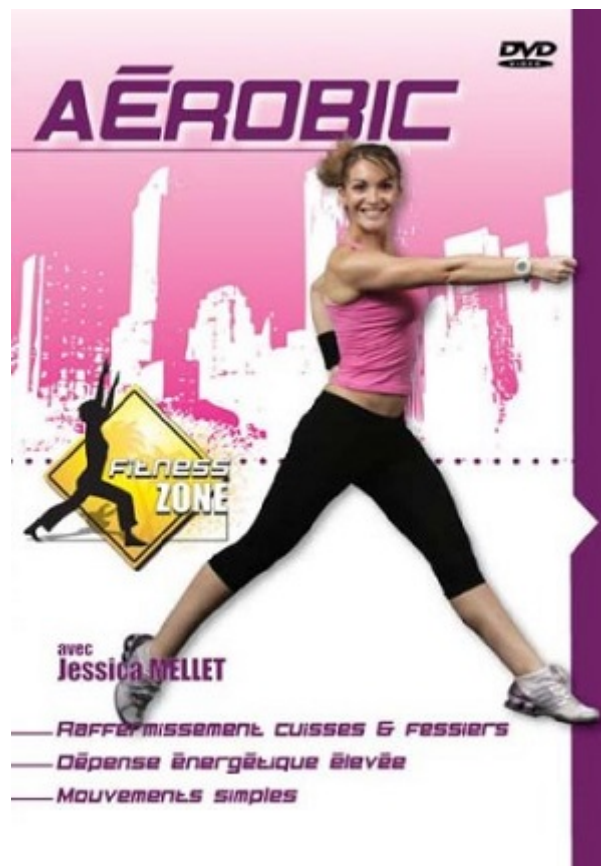
Du côté des calories et de la perte de poids, pas de soucis en répétant ce genre de séance et en équilibrant votre alimentation l'objectif devrait pouvoir être atteint.

D'un point de vue musculaire pas de problèmes vous allez découvrir des muscles dont vous ne soupçonniez pas l'existence.

Du côté de l'aspect foncier votre endurance est mise au travail tout au long de **cette séance d'aérobic latino.**

En résumé une séance bien motivante et efficace pour notre santé.

Pour aller plus loin



Pour ceux qui souhaitent en faire plus ce DVD de Jessica Mellet devrait vous satisfaire. En effet ce DVD propose des musiques

et des enchaînements modernes praticables par le plus grand nombre . Une heure de détente garantie dans la joie et la bonne humeur. Une dépense d'énergie et de calories bonnes pour notre santé .Pour rappel Jessica Mellet est reconnue par les professionnels comme une des plus douée de sa génération. Ce DVD est une bonne acquisition pour ceux qui veulent allez plus loin.

[jwplayer mediaid= »13205"]

